雑炊

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	１食	240	0	5	21	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
小松菜	20	3	0.3	100	9	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
ごま油	1	9	0	Tr	Tr	0
ふりかけわさび	2	9	0.54	20	14	0.2
お湯	150					
合計		304	4.1	159	91	0.6

【　作り方　】

①　耐熱容器にごはんを入れてしゃもじで４つくらいに割る。

②　５㎝くらいに切った小松菜、だしわりしょうゆ、お湯を加える。

③　ラップをかけて電子レンジ500Wで２分加熱する。

④　一旦取り出してかき混ぜ、溶き卵を加えて再びラップをして電子レンジ500Wで2分加熱する。

⑤　器によそりごま油をたらしてふりかけをかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆

（同じレシピを普通のご飯でつくると　エネルギ□364□cal□たんぱく質8.64□になります。）

□sachiレシピ20170518」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16